



## 地元の食材をぜいたくに使った むなかたバーガー「ポケット」誕生



ジューシーさが売りの「ポケット」



「ポケット」を受け取る外尾さん親子

「もっと手軽に、宗像産ブランドをまるごと味わいたい」という声に応えようと、「むなかた特産品でまちづくりの会」がむなかたバーガー「ポケット」を開発。市内大型店で1月20日、無料試食会が開かれ、用意した300個が約2時間で終了するほどの大盛況でした。

同会は、正助ふるさと村、すすき牧場、東海大学福岡短期大学、むなかた地域農業活性化機構、市などで結成。人づくりでまちづくり事業の補助金を活用して、「ポケット」の開発に取り組んできました。

「ポケット」は、正助ふるさと村産の米粉ともち粉を使った独自のパン生地に、地元吉武の厳選野菜と宗像牛をぜいたくにサンド。宗像の自然が育てた素朴な味が「ぎゅぎゅ」と詰まったジューシーな逸品です。

試食した外尾(ほかお)紀子さん(赤間)は、「買い物に来て、試食会を知りました。地元の食材を使っているの、子どもにも安心して食べさせられますね」。娘の優香ちゃん(3歳)も、「お肉がおいしい。全部食べられる」と感想を話してくれました。

同会では、試食会でのアンケートを参考に、販売価格(350円の予定)や内容などを再検討し、春から市内で販売していく予定です。

■問い合わせ先 同会事務局(正助ふるさと村内) ☎(35)1100

- 日程(予定)
- ▽一般 5月8日(日)、同15日(日)、同22日(日)、6月5日(日)
- ▽中学 4月9日(土)、同16日(土)、同23日(土)、同29日(金・祝)
- ▽学童 4月9日(土)、同16日(土)、同29日(金・祝)
- 会場 宗像中央公園野球場、明天寺公園野球場ほか
- 参加資格
- ▽一般
- ①職域チーム 市内の同

市軟式野球連盟  
春季市大会抽選会

- ②職場に勤務する人で編成
- ③クラブチーム 市内在住の社会人・高校生以上で、野球部に属していない学生で編成(学生は3人以内)
- ▽中学 市内在住の中学生で編成
- ▽学童 市内在住の小学生で編成
- \*各チームは傷害保険に加入すること
- 参加費
- ▽一般 3000円
- \*別途、年会費4000円が必要
- ▽中学・学童 1000円

- 申込方法 4月2日(土)午後6時30分から宗像ユリックス・会議室1で開かれる監督会議で申し込む
- 問い合わせ先 同連盟事務局(梶谷) ☎(32)8891

- 申込方法 4月2日(土)午後6時30分から宗像ユリックス・会議室1で開かれる監督会議で申し込む
- 問い合わせ先 同連盟事務局(梶谷) ☎(32)8891

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

## 腰痛改善のための水中運動

### メニュー1 腰まわりのストレッチ

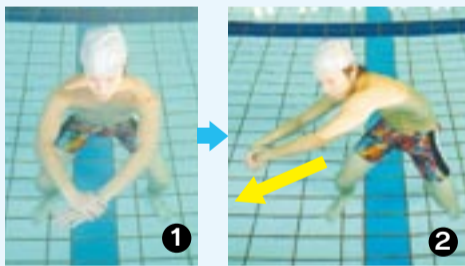
腰痛改善には、よく「筋力強化」といわれますが、筋肉が緊張している状態で筋力強化をしてしまうと逆効果の場合があります。まずは、腰まわりの筋肉の緊張をストレッチで取り除きましょう。

①一方の手首をもう一方の手で握ります(写真①)

②手首を引っ張るように斜め前下方向へ引き伸ばし、伸ばした所で20秒～30秒程度静止します(写真②)

\*左右交互2セット程度実施しましょう

\*呼吸を止めないように注意しましょう



### メニュー2 腹筋・背筋の筋力強化

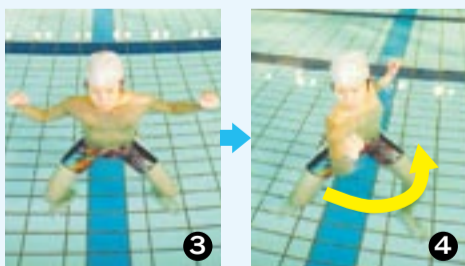
メニュー1で紹介したストレッチで十分に腰まわりの筋肉がほぐれたら、腰痛改善のために最も必要である筋力強化。腹筋と背筋を同時に強化できる方法を紹介します。

①両手のひじを軽く曲げ、水中に入れます(写真③)

②体を中心に腕を左右交互に振り、体幹をねじります(写真④)

\*左右20回を2セット程度実施しましょう

\*反動をつけずにゆっくりと、呼吸を止めないように注意しましょう



ストレッチと筋力強化を上手に組み合わせて実施することが、腰痛改善への近道です。水中で実施することで全身の筋肉の緊張もほぐれ、心身ともにリラックスできます。

宗像ユリックス・アクアドームでは、ひざ痛や腰痛改善を目的とした水中運動を提供しています。ぜひ一度、水中体験してみませんか。

■問い合わせ先 宗像ユリックス・アクアドーム ☎(37)1377

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

- 日時 4月9日(土)午前11時～午後1時
- 場所 市民活動交流館(メイトム宗像)・多目的ホール
- 内容 新品、手作り品、不用品などの販売
- 問い合わせ先 同会(伴) ☎(35)0765

●は問い合わせを。 研修・時期 事前研修(宗像地区) 6月、7月 本研修(沖縄県) 8月 事後研修(宗像地区) 10月 対象 宗像・福津市内に在住、通勤、通学する18歳～30歳の人で、週1回の会議と各研修に参加できる人(高校生不可) 定員 先着25人 参加費 3万5000円 問い合わせ先 同事務局(濱本) ☎080(1715)0878

## みんなで応援しよう！ 福岡サンックスブルース

### 2010-2011年シーズンは第8位で終了

今シーズン、地元グローバルアリーナでは2試合を戦いました。昨年10月16日のトヨタ自動車戦では、33対36と相手をあと一歩のところまで追い詰めることができました。また、同12月5日のNTTコミュニケーションズ戦では、41対38で勝利することができました。これも、市民のみなさんの熱い声援のおかげです。ありがとうございました。来シーズンも、たくさんのご声援をよろしくお願いいたします。



藤井雄一郎監督

●ジャパンラグビートップリーグ結果(13戦5勝7敗1分・勝ち点32)

日程	対戦相手	結果
9月4日	コカ・コーラウエストレッドスパークス	22-17 ○
9月12日	神戸製鋼コベルコスティーラーズ	27-17 ○
9月18日	リコーブラックラムズ	29-35 ●
10月3日	クボタスピアーズ	36-36 △
10月10日	豊田自動織機シャトルズ	35-20 ○
10月16日	トヨタ自動車ヴェルブリッツ	33-36 ●
10月23日	三洋電機ワイルドナイツ	21-65 ●
11月27日	ヤマハ発動機ジュビロ	30-31 ●
12月5日	NTTコミュニケーションズシャイニングアークス	41-38 ○
12月12日	近鉄ライナーズ	35-31 ○
12月19日	サントリーサンゴリアス	26-66 ●
12月25日	東芝ブレイブルーパス	14-31 ●
1月10日	NECグリーンロケッツ	8-47 ●

■問い合わせ先 市民活動推進課 ☎(36)1540